



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi hak kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah tercatat dalam Daftar Umum Ciptaan:

- I. Nomor dan tanggal permohonan : EC00201703126, 5 September 2017
- II. Pencipta
- Nama : **Putri Saraswati, M.Psi**
- Alamat : Pondok Bestari Residence Kav 9, RT.001 RW.011 Kelurahan Landungsari, Kecamatan Dau, Malang, JAWA TIMUR, 65144
- Kewarganegaraan : Indonesia
- Nama : **Arma Abdullah**
- Alamat : Jl. Losari No 15-D, RT.001 RW.008 Kelurahan Perbon, Kecamatan Tuban, Malang, JAWA TIMUR, 62319
- Kewarganegaraan : Indonesia
- III. Pemegang Hak Cipta
- Nama : **UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**
- Alamat : Jalan Raya Tlogomas No. 246 Malang, Malang, JAWA TIMUR, 65144
- Kewarganegaraan : Indonesia
- IV. Jenis Ciptaan : Buku
- V. Judul Ciptaan : **Buku Panduan Intervensi Psikologis PELATIHAN SELF REGULATED LEARNING (REGULASI DIRI DALAM BELAJAR) Bagi Pelajar dan Mahasiswa**
- VI. Tanggal dan tempat diumumkan : 16 Agustus 2017, di Malang
untuk pertama kali di wilayah
Indonesia atau di luar wilayah
Indonesia
- VII. Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut
pertama kali dilakukan Pengumuman.
- VIII. Nomor pencatatan : 03420

Pencatatan Ciptaan atau produk Hak Terkait dalam Daftar Umum Ciptaan bukan merupakan pengesahan atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang dicatat. Menteri tidak bertanggung jawab atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang terdaftar. (Pasal 72 dan Penjelasan Pasal 72 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta)

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b.
DIREKTUR HAK CIPTA DAN DESAIN INDUSTRI

Dr. Dra. Erni Widhyastari, Apt., M.Si.
NIP. 196003181991032001

Malang, 18 SEP 2017

Keterangan :

Reproduksi ini sesuai dengan aslinya
sebagaimana tersimpan di Sentra HKI UMM

Nomor : C-0215

Ketua Sentra HKI UMM

Dr. Ir. Mafuchah, MP

PELATIHAN SELF REGULATED LEARNING (REGULASI DIRI DALAM BELAJAR) BAGI PELAJAR DAN MAHASISWA



Putri Saraswati & Arma Abdullah

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur tertuju kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan kepada kami, sehingga kami mampu menyelesaikan buku ini.

Buku ini kami tulis berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan terkait regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*). Berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan, diketahui bahwa *self regulated learning* (SLR) memiliki hubungan dan kontribusi terhadap banyak aspek seperti prestasi akademik, prokrastinasi dan kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang. Oleh karena itu, kami merasa perlu untuk membagi hasil penelitian kami. Kami membuat buku ini sebagai panduan dalam pelaksanaan pelatihan SLR bagi pelajar maupun mahasiswa.

Harapan kami adalah semoga buku ini bermanfaat bagi para *trainer* dan bagi para peserta pelatihan yakni pelajar dan atau mahasiswa, sehingga menjadi pribadi yang lebih berkualitas.

Agustus 2017

Penulis

Daftar Isi

| | |
|---|-----------|
| Kata Pengantar | 3 |
| Daftar Isi..... | 4 |
| Pentingnya Self Regulated Learning | 5 |
| Jenis Intervensi Psikologis | 5 |
| Tujuan Intervensi Psikologis..... | 5 |
| Peserta Intervensi Psikologis | 5 |
| Pihak yang Terlibat dalam Intervensi Psikologis | 6 |
| Waktu dan Tempat Pelaksanaan Intervensi Psikologis | 6 |
| Setting tempat Pelaksanaan Intervensi Psikologis..... | 6 |
| Media Intervensi Psikologis | 6 |
| Prosedur Pelaksanaan Intervensi Psikologis | 6 |
| Lampiran | 17 |
| Daftar Pustaka | 35 |

Pentingnya Self Regulated Learning

Individu dengan regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) yang bagi akan mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, merencanakan segala aktivitasnya yang berhubungan dengan belajar, menjalankannya kemudian mengevaluasi kembali dan merencanakan kembali. Self regulasi diri merupakan siklus yang tidak terhenti.

Individu yang menginginkan kesuksesan dalam belajar dengan memperoleh hasil belajar dan kualitas belajar yang baik salah satu caranya dengan melakukan regulasi diri belajar. Latipah (2010) terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara prestasi akademik dengan penggunaan strategi regulasi diri dalam belajar. Selain itu, strategi *self regulated learning* juga dapat digunakan bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar. Strategi *self-regulated learning* terdiri dari beberapa komponen yaitu *self-evaluating, organizing and transforming, goal setting and planning, seeking information, keeping records and monitoring, environment structuring, self-consequating, rehearsing and memorizing, seeking social assistance, reviewing and records* (Zimmerman, 1989).

Regulasi diri belajar yang baik selain berdampak pada prestasi akademik, juga dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, meningkatkan kecerdasan emosi, keyakinan diri (*self-efficacy*), kontrol diri, motivasi, dukungan sosial, keahlian dan gaya penyelesaian masalah (Saraswati, 2017; Zimmerman, 1989).

Jenis Intervensi Psikologis

Intervensi yang digunakan adalah pelatihan. Pelatihan merupakan salah satu teknik intervensi psikologis dimana individu belajar dalam kelompok kecil, dalam rentang waktu tertentu, dengan mempelajari pengetahuan dan pengalaman tertentu, untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilakunya terhadap hal tertentu sehingga membuatnya lebih berfungsi secara psikologis.

Tujuan Intervensi Psikologis

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan pelajar dan atau mahasiswa dalam meregulasi diri dalam belajar.

Peserta Intervensi Psikologis

Pelatihan ini dapat diikuti oleh pelajar maupun mahasiswa, guna mendukung kegiatan belajar. Jumlah peserta pelatihan antara 5 hingga 10 orang.

Pihak yang Terlibat dalam Intervensi Psikologis

Pelatihan ini melibatkan psikolog sebagai trainer atau sarjana psikologis yang terlatih.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan Intervensi Psikologis

Pelatihan ini dilaksanakan dalam 6 sesi pertemuan dengan jeda waktu 3 hari diantara sesi pertemuan.

Setting tempat Pelaksanaan Intervensi Psikologis

Pelatihan ini menggunakan setting tempat dengan pencahayaan yang terang. Bisa menggunakan kursi untuk tiap-tiap peserta, dan untuk trainer.

Media Intervensi Psikologis

Peralatan yang digunakan dalam pelatihan ini adalah komputer atau laptop dan LCD untuk menampilkan materi. Dalam keadaan terpaksa dapat digunakan papan tulis dan spidol. Perlengkapan yang digunakan adalah kertas HVS, dan alat tulis, speaker, video motivasi

Prosedur Pelaksanaan Intervensi Psikologis

Pelatihan ini dilaksanakan dengan prosedur sebagai berikut:

| SESI | WAKTU | KEGIATAN | URAIAN KEGIATAN |
|------|----------|--|--|
| 1. | 60 Menit | Perkenalan dan Kontrak bersama peserta | <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Membangun relasi antar peserta dengan trainer agar selama proses intervensi semua peserta merasa nyaman.2. Subjek memahami tujuan dari pemberian intervensi ini.3. Membuat kontrak antara trainer dan peserta untuk proses intervensi. <p>Peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Laptop2. LCD3. Kertas HVS4. Alat tulis <p>Tahapan :</p> <p>15 menit : Trainer memberikan salam kepada peserta dan memulai sesi ini dengan membaca basmalah,</p> |

| | | | |
|---|----------|------------------------------------|--|
| | | | <p>setelah itu trainer memperkenalkan biodata diri. Peneliti mempersilahkan peserta untuk memperkenalkan diri satu persatu dengan memperkenalkan nama, kelas dan jurusan. Setelah semua peserta telah memperkenalkan diri, trainer memberikan name tag untuk dipakai peserta pada setiap sesinya supaya trainer mudah memanggil nama peserta.</p> <p>20 menit : 10 menit pertama trainer menggunakan media laptop dan lcd untuk membantu memudahkan menyampaikan tujuan dari diberikannya intervensi ini. 5 menit selanjutnya trainer membuat sesi tanya jawab dengan peserta tentang tujuan intervensi yang telah disampaikan trainer sebelumnya.</p> <p>15 menit : Trainer membagikan kertas HVS A4 70 gram kepada peserta. Subjek diberikan instruksi untuk menuliskan tentang diri peserta sepanjang 2/3 halaman dan diakhiri dengan tanda tangan peserta. Sebelum melakukan tes ini, peserta diberikan <i>inform consent</i> sebagai tanda peserta telah mengijinkan dan akan berpartisipasi selama pelatihan.</p> <p>10 menit : Trainer membuat jadwal pemberian intervensi dengan peserta dan membuat skema Knowledge, Attitude, Practice (KAP) tentang akademik peserta, yang harus diisi oleh peserta setiap sesi selama proses pelatihan. Skema KAP akan diberikan pada masing-masing peserta, dimana peserta akan memantau perkembangan dirinya sendiri. trainer menutup sesi dengan membaca hamdalah dan memberikan salam.</p> |
| 2 | 60 Menit | Pengertian Self Regulated Learning | <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta memahami pengertian self regulated learning 2. Peserta memahami model self regulated learning |

-
3. Peserta mampu mengetahui karakteristik individu yang memiliki self regulated learning.

Peralatan :

1. Hand book SRL
2. Laptop
3. LCD
4. Alat tulis

Tahapan :

5 menit : Trainer mengawali intervensi dengan salam dan berdo'a. Trainer menanyakan kabar peserta dan mendata kehadiran dari peserta intervensi. Trainer memberitahukan kepada peserta untuk menyiapkan peralatan alat tulisnya.

15 menit : Trainer menjelaskan tentang apa yang dimaksud dengan self regulated learning yang sudah tercantum dalam hand book dan power point kepada peserta.

20 menit : Trainer menjelaskan tentang model self regulated learning (The pintrich model). Trainer akan menjelaskan 4 bagian pengaturan diri menurut pintrich (2000) dan memberikan contoh kasus dalam mengaplikasikan 4 bagian pengaturan diri agar peserta lebih mudah memahami.

10 menit : Trainer menjelaskan karakteristik individu yang memiliki self regulated learning. Trainer bertanya kepada peserta apakah mereka memiliki karakter yang telah dijelaskan

10 menit : Trainer akan memberikan evaluasi dengan cara memberikan pertanyaan tentang apa yang diketahui peserta tentang self regulated learning. Sebutkan dan jelaskan tentang model self regulated learning. Peserta diminta untuk menuliskan karakter *self regulated learning* apa saja yang sudah dan belum dimiliki. Setelah menulis, peserta diminta mengumpulkan tulisannya kepada trainer, dan sebelum trainer menutup sesi dengan membaca hamdalah, peserta diminta untuk memindahkan nama peserta yang tercantum dalam

| KAP. | | | |
|------|----------|--|--|
| 3 | 60 Menit | Penerapan strategi SRL (Strategi kognitif) | <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu mengerti tentang strategi metakognitif. 2. Peserta mampu membuka wawasan tentang 4 jenis kegiatan metakognitif 3. Peserta memahami dan mengaplikasikan strategi metakognitif <p>Peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hand Book SRL 2. Laptop 3. LCD 4. Alat tulis 5. Kertas HVS A4 <p>Tahapan :</p> <p>5 menit : Trainer mengawali intervensi dengan salam dan berdo'a. Trainer menanyakan kabar peserta dan mendata kehadiran dari peserta intervensi. Trainer memberitahukan kepada peserta untuk menyiapkan peralatan alat tulisnya.</p> <p>15 menit : Trainer membagikan kertas HVS A4 kepada peserta. Peserta diminta untuk menuliskan dan menceritakan hambatan-hambatan yang dialami dalam proses belajar atau tentang akademis serta harapan atau keinginan yang diinginkan peserta.</p> <p>35 menit : Trainer menjelaskan tentang 4 jenis kegiatan metakognitif kepada peserta yaitu pemecahan masalah, pengambilan keputusan, berpikir kritis dan berpikir kreatif. Untuk memudahkan peserta memahami materi tersebut, trainer membagikan lagi kertas HVS A4 kosong kepada peserta. Peserta diminta untuk menuliskan apa yang akan dilakukan peserta terhadap permasalahan yang telah dituliskan sebelumnya. Dimulai dari cara pemecahan masalah peserta, peserta harus mengambil keputusan seperti apa, peserta harus berpikir kreatif untuk mencari solusi dari permasalahannya, serta berpikir kritis terhadap permasalahan yang</p> |

| | | | |
|---|----------|-----------------------------|---|
| | | | telah dituliskan sebelumnya. Setelah peserta selesai menuliskan hal tersebut maka peserta diminta untuk mengumpulkan kertas kepada trainer. |
| | | | 5 menit : Trainer mengatakan kepada peserta bahwa mereka telah melakukan sesi ini dengan luar biasa. Untuk sesi selanjutnya, peserta harus lebih luar biasa lagi, karena kesuksesan semakin dekat. Trainer meminta peserta untuk memindahkan namanya yang berada dalam KAP, setelah itu trainer menutup sesi dengan membaca hamdalah bersama-sama. |
| 4 | 60 Menit | Penerapan strategi kognitif | <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu menjelaskan tentang jenis-jenis strategi kognitif. 2. Peserta mampu mengidentifikasi jenis strategi kognitif yang dimiliki. 3. Peserta mampu mengaplikasikan strategi kognitif. <p>Peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hand Book SRL 2. Laptop 3. LCD 4. Alat tulis 5. Kertas HVS A4 <p>Tahapan :</p> <p>5 menit : Trainer mengawali intervensi dengan salam dan berdo'a. Trainer menanyakan kabar peserta dan mendata kehadiran dari peserta intervensi. Trainer memberitahukan kepada peserta untuk menyiapkan peralatan alat tulisnya.</p> <p>40 menit : Trainer menjelaskan tentang 4 garis besar strategi kognitif yaitu chunking, spatial, bridging, multipurpose. Trainer akan menjelaskan dengan media PPT dan menggunakan laptop, LCD serta handbook SRL. Trainer akan menjelaskan dengan cara langsung diberikan contoh pada materi pelajaran peserta, dengan tujuan peserta dapat mudah memahami strategi kognitif yang diberikan.</p> |

| | | | |
|---|----------|---------------------------------|---|
| | | | <p>Peserta diminta untuk membuat catatan tentang apa yang telah disampaikan oleh trainer.</p> <p>10 menit : Trainer melakukan sesi Tanya jawab dengan peserta. Jika tidak ada peserta yang bertanya maka trainer akan memberikan pertanyaan kepada peserta, untuk mengetahui peserta dapat memahami materi yang disampaikan atau tidak.</p> <p>5 menit : Trainer memberikan pujian terhadap peserta karena sudah mampu memilih strategi apa yang paling sesuai dengan peserta. Trainer menutup sesi dengan membaca hamdalah dan menyampaikan sampai bertemu pada sesi selanjutnya.</p> |
| 5 | 60 Menit | Penerapan strategi motivasional | <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu memahami stressor yang dimiliki. 2. Peserta memahami cara memecahkan stres. <p>Peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laptop 2. LCD 3. Alat tulis 4. Kertas HVS A4 <p>Tahapan :</p> <p>5 menit : Trainer mengawali intervensi dengan salam dan berdo'a. Trainer menanyakan kabar peserta dan mendata kehadiran dari peserta intervensi. Trainer meminta peserta mempersiapkan peralatan alat tulisnya.</p> <p>40 menit : Trainer mengembalikan kertas yang bertuliskan hambatan-hambatan peserta pada sesi 3 sebelumnya. Trainer menawarkan kepada peserta apakah terdapat hambatan-hambatan yang lain. Setelah peserta menuliskan hambatannya, trainer menjelaskan jika hambatan tersebut adalah stressor bagi peserta. Selain peserta telah dibekali strategi metakognitif, peserta akan diberikan</p> |

| | | | |
|---|----------|---------------------------------|--|
| | | | <p>strategi coping. Trainer akan menjelaskan tentang <i>problem focused coping</i> dan <i>emotion focused coping</i>. Setelah trainer menjelaskan strategi coping, peserta diminta menuliskan strategi coping yang akan diambil oleh peserta untuk menghadapi hambatan-hambatan yang dialami.</p> <p>5 menit : Setelah peserta memahami strategi coping, peserta diminta untuk menaikkan KAP nya. Trainer menyampaikan jika peserta telah menjadi orang yang luar biasa karena sudah mampu menjadi sejauh ini. Trainer menutup sesi ini dengan membaca hamdalah, salam dan sampai bertemu pada sesi selanjutnya.</p> |
| 6 | 60 Menit | Penerapan strategi motivasional | <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta masih mengingat materi pemecahan masalah pada sesi sebelumnya. 2. Peserta termotivasi untuk meraih prestasi. <p>Peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Video motivasi 2. Laptop 3. Lcd 4. Speaker 5. Alat tulis 6. Kertas HVS <p>Tahapan :</p> <p>5 menit : Trainer mengawali intervensi dengan salam dan berdo'a. Trainer menanyakan kabar peserta dan mendata kehadiran dari peserta intervensi.</p> <p>10 menit : Trainer menanyakan bagaimana strategi coping yang dilakukan peserta apakah mengalami hambatan atau kebingungan.</p> <p>5 menit : Trainer menawarkan sesi Tanya jawab kepada peserta untuk presenter. Setelah presenter memberikan tanggapan atas pertanyaan yang diajukan, trainer menawarkan kepada peserta lain jika ingin</p> |

| | | | |
|---|----------|--|--|
| | | | menambahkan tanggapan atas pertanyaan yang diajukan. Jika tidak ada yang bertanya maka trainer akan memberikan pertanyaan kepada peserta lain yang menjadi audience. |
| | | 5 menit : | Trainer menyiapkan video yang akan ditampilkan kepada peserta dan trainer meminta peserta untuk memasukkan semua peralatan yang ada di meja. Trainer meminta semua peserta untuk focus melihat video yang akan ditampilkan. |
| | | 20 menit : | Trainer memutar beberapa video yang dapat memotivasi peserta. Setiap satu kali pemutaran video trainer akan memberikan penjelasan sehingga peserta bisa lebih memahami makna dari video tersebut. |
| | | 10 menit : | Trainer membagikan kertas HVS kepada peserta. Trainer meminta peserta menuliskan harapannya sampai mereka lulus dari SMK. Trainer meminta kepada peserta untuk menulis harapannya seindah mungkin jika perlu tambahkan gambar supaya lebih indah dan dapat memotivasi. |
| | | 5 menit : | Trainer mengingatkan kepada peserta jika kesuksesan tidak didasarkan pada IQ tetapi juga sangat dipengaruhi oleh EQ maupun SQ. Sehingga peserta harus mampu termotivasi dan mengalahkan keterbatasan untuk meraih kesuksesan. Trainer meminta peserta untuk memindahkan namanya pada KAP, setelah itu trainer menutup sesi dengan membaca hamdalah. |
| 7 | 60 Menit | Penerapan strategi regulasi behavioral | <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat manajemen waktunya. 2. Peserta dapat manajemen usahanya. 3. Peserta dapat mencari bantuan untuk membantu usahanya. <p>Peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laptop 2. Lcd 3. Alat tulis 4. Kertas HVS |

Tahapan :

5 menit : Trainer mengawali intervensi dengan salam dan berdo'a. Trainer menanyakan kabar peserta dan mendata kehadiran dari peserta intervensi. Trainer memberitahukan jika pada sesi ini peserta akan bersiap untuk mengatur perilakunya supaya mampu mencapai kesuksesan

30 menit : Trainer akan membagikan kertas hvs kepada peserta. Setelah itu peserta diminta untuk menuliskan apa saja tugas yang dimiliki peserta baik di sekolah maupun diluar sekolah selama 3 hari. peserta diminta menentukan kegiatan atau tugas apa yang paling *urgent* dan harus diselesaikan terlebih dahulu. peserta juga diminta untuk membuat hadiah dan hukuman untuk dirinya sendiri, apabila apa yang telah direncanakan berhasil dilakukan maka akan mendapat hadiah apa dan jika belum mampu terlaksana akan mendapat hukuman apa.

15 menit : Trainer meminta peserta untuk membuat *schedule* kegiatan berdasarkan tugas yang paling harus diselesaikan. *Schedule* dibuat dalam jangka waktu 3 hari. peserta akan dipandu oleh trainer dalam pembuatan *schedule*.

5 menit : Peserta diminta untuk memberikan *schedule* yang telah dibuat kepada guru BK masing-masing. Peserta diberikan tugas juga oleh trainer yaitu meminta tolong kepada guru BK untuk memonitor peserta selama 3 hari dan mengingatkan peserta jika dalam 3 hari peserta belum memberikan laporan kepada guru BK terkait perkembangannya.

5 menit : Sebelum menutup sesi ini trainer memberitahukan kepada peserta jika trainer akan memonitor perkembangan peserta melalui guru BK. Selama 3 hari jika terdapat hambatan maka peserta harus

| | | | |
|---|----------|--|---|
| | | | berusaha meminta saran kepada guru BK. Trainer memberikan pujian kepada peserta atas usaha yang telah dilakukan sampai saat ini dan mendo'akan semoga semua peserta dapat sukses kedepannya. Trainer menutup sesi dengan mengucapkan hamdalah. |
| 8 | 60 Menit | Evaluasi penerapan strategi regulasi behavioral. | <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat perkembangan peserta terkait penerapan strategi regulasi behavioral. 2. Mencari tahu problem yang dialami peserta selama menerapkan strategi regulasi behavioral. 3. Memberikan reinforcement atas usaha yang telah dilakukakan peserta. 4. Memberikan punishment atas perilaku peserta yang menghambat rencana peserta. <p>Peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laptop 2. Lcd 3. Alat tullis 4. Kertas HVS <p>Tahapan :</p> <p>10 menit : trainer mengawali intervensi dengan salam dan berdo'a. Trainer menanyakan kabar peserta dan mendata kehadiran dari peserta intervensi. Trainer berbincang bincang santai terlebih dahulu dengan peserta</p> <p>40 menit : Trainer membuat forum dimana peserta akan bercerita terkait dengan kendala yang dihadapi. Semua peserta akan bercerita kemudian kendala terlebih dahulu. Setelah itu peserta akan bercerita tentang perubahan positif apa yang telah didapatkan peserta selama proses intervensi ini. Setelah itu peserta akan menanggapi kendala yang dihadapi oleh peserta lain dan mencoba memberikan solusi dari peserta yang lain. Setelah semua saling menanggapi trainer akan memberikan kesimpulan. Setelah</p> |

| | | | |
|---|----------|----------------------|--|
| | | | <p>itu trainer memberi tahu kepada peserta jika trainer akan melakukan control kepada peserta selama 2 minggu, dan peserta harus mampu membuat strategi-strategi yang telah dipelajari sendiri jika terdapat hambatan maka peserta hanya bisa menanyakan kepada guru BK masing-masing.</p> <p>10 menit : Trainer memberitahukan kepada peserta jika pertemuan selanjutnya akan dilakukan 2 minggu lagi untuk mengetahui seberapa efektif intervensi yang telah diberikan kepada peserta. Trainer memberikan motivasi kepada peserta jika masa yang akan datang jauh lebih sulit dari apa yang kita bayangkan. Sehingga peserta harus bisa survive menghadapi masa yang akan datang. Trainer menutup sesi dengan berdo'a bersama peserta semoga apa yang telah dipelajari dapat bermanfaat buat peserta maupun trainer.</p> |
| 9 | 60 menit | Control dan evaluasi | <p>10 menit : Trainer mengawali intervensi dengan salam dan berdo'a. Trainer menanyakan kabar peserta dan mendata kehadiran dari peserta intervensi. Trainer berbincang bincang santai terlebih dahulu dengan peserta karena sudah 2 minggu tidak bertemu.</p> <p>40 menit : Trainer membuat forum dengan peserta. Trainer meminta kepada peserta untuk menceritakan hambatan atau prestasi yang sudah dilakukan selama 2 minggu. trainer menawarkan kepada peserta untuk menanggapi apa yang telah diceritakan oleh peserta lain. Setelah peserta lain ikut menanggapi, trainer juga ikut menanggapi apa yang telah diceritakan peserta.</p> <p>5 menit : trainer melakukan posttest kepada peserta untuk mengetahui hasil dari pelatihan ini.</p> <p>5 menit : trainer menyampaikan rasa terima kasih</p> |

atas partisipasi peserta dalam pelatihan ini, dan mendoakan harapan yang telah dituliskan peserta, semoga cepat tercapai. trainer menutup sesi dengan bacaan hamdalah dan salam.

Lampiran

HAND BOOK PEMATERI PELATIHAN SELF REGULATED LEARNING

Pengertian

Bandura (Fasikhah & Fatimah, 2013) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Lebih lanjut Zimmerman (Fasikhah & Fatimah, 2013) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

Schunk & Zimmerman (Sahrani, 2016) menyatakan siswa dengan *self-regulated learning* yang baik memiliki metakognisi, motivasi dan perilaku aktif dalam proses belajarnya. *Self-regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku yang terkait dengan kognisi, afeksi, dan perilaku, dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Berdasarkan definisi diatas *self regulated learning* yaitu kegiatan individu untuk belajar mengendalikan aktivitasnya, seperti mengendalikan motivasi dan membuat tujuan akademik. Dimana proses belajar yang akan dilalui individu yaitu secara metakognitif, motivasional maupun behavioral. Hal ini menjadi sangat dibutuhkan siswa agar mampu membuat dan mencapai tujuan mereka.

Model self regulated learning (The Pintrich Model)

Model *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Pintrich (2004). Didasarkan pada pandangan teori sosio-kognitif yang membagi proses pengaturan diri menjadi empat

bagian, yakni : a) *planning*; b) *self monitoring*; c) *control*; d) *evaluation*. Berikut ini merupakan penjelasan dari bagian-bagian *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Pintrich.

- a. *Planning*, yakni menemukan aktivitas yang penting dan membuat perencanaan dimana di dalamnya mencakup perencanaan strategi gaya belajar sehingga siswa mampu melakukan elaborasi, transformasi, organisasi, *recovery* informasi.
- b. *Self monitoring*, yakni siswa mempunyai kesadaran tentang kognisi, motivasi, emosi dan menggunakan waktu sebaik mungkin sesuai dengan konteks yang diperlukan.
- c. *Control*, yakni kegiatan yang mereka lakukan meliputi seleksi dan pemanfaatan dari strategi belajar.
- d. *Evaluation*, yakni meliputi pertimbangan, mengenai keputusan terhadap tugas, membandingkan hasil kerjanya dengan orang lain, pembelajaran terhadap hasil belajar, kontribusi atribusi dan pemeriksaan terhadap tugas.

Karakteristik siswa yang memiliki *Self Regulated Learning*.

Berdasarkan hasil penelitian Mukhid, 2009 (Maftuhah, 2012), karakteristik perbedaan para siswa yang belajar dengan *self regulate* dengan tidak adalah:

- a. Mereka familiar dengan dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
- b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (metakognition).
- c. Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self-efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas diantaranya kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar.
- d. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*helpseeking*) dari guru atau teman ketika menemui kesulitan.
- e. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ikut ambil bagian dalam kontrol dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja.

Strategi *Self Regulated Learning*

Menurut Pintrich (Fasikhah & Fatimah, 2013) strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi *behavioral* akademik. 3 strategi ini yaitu strategi regulasi ketika individu dalam proses belajar.

Strategi regulasi kognitif, merupakan strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit. Strategi metakognitif meliputi; *Problem solving, Decision making, Critical thinking, Creative thinking*. Strategi kognitif meliputi; *Chunking, Spatial, Bridging, dan Multipurpose*.

Strategi regulasi motivasional, merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi, yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar menurut Cobb (Fasikhah & Fatimah, 2013). Secara umum strategi regulasi motivasional mencakup; pemikiran-pemikiran, tindakan atau perilaku yang dilakukan individu untuk mempengaruhi pilihan, usaha dan ketekunannya terhadap berbagai tugas akademis.

Menurut Pintrich (Fasikhah & Fatimah, 2013) strategi regulasi *behavioral*, merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi regulasi *behavioral* yang dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi; mengatur usaha (*effort regulation*), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environmet*) serta mencari bantuan (*help-seeking*).

Strategi regulasi kognitif

Menurut Gagne (Rumate, 2005). Strategi Kognitif ialah kemampuan internal yang terorganisasi yang dapat membantu siswa dalam proses belajar, proses berpikir, memecahkan masalah dan mengambil keputusan.

Kemampuan strategi kognitif menyebabkan proses berpikir seseorang itu unik, yang disebut sebagai *executive control* (kontrol tingkat tinggi). Strategi kognitif tidak berhubungan dengan materi bidang ilmu tertentu, karena merupakan keterampilan berpikir mahasiswa secara internal dan dapat diterapkan dalam berbagai bidang ilmu.

Teori Metacognition

Preisseisen (Rumate, 2005) *Metacognition*, yang melandasi strategi kognitif merupakan keterampilan individu dalam mengatur dan mengontrol proses berpikirnya, meliputi :

1. Keterampilan **pemecahan masalah (*problem solving*)**, yaitu keterampilan individu dalam menggunakan proses berpikirnya untuk memecahkan masalah melalui pengumpulan fakta, analisis informasi, menyusun berbagai alternatif pemecahan, dan memilih penyelesaian masalah yang efektif.
2. Kemampuan **pengambilan keputusan (*decision making*)**, yaitu keterampilan individu dalam menggunakan proses berpikirnya untuk memilih suatu keputusan yang terbaik dari beberapa pilihan yang ada melalui pengumpulan informasi, perbandingan

kebaikan dan kekurangan setiap alternatif, analisis informasi, dan pengambilan keputusan yang terbaik berdasarkan alasan-alasan yang rasional.

3. Kemampuan **berpikir kritis** (*critical thinking*), yaitu keterampilan individu dalam menggunakan proses berpikirnya untuk menganalisis argumen dan memberikan interpretasi berdasarkan persepsi yang sah melalui “*logical reasoning*” , analisis asumsi dan bias dari argumen, dan interpretasi logis.
4. Keterampilan **berpikir kreatif** (*creative thinking*), yaitu keterampilan individu dalam menggunakan proses berpikirnya untuk menghasilkan suatu ide yang baru dan konstruktif, berdasarkan konsep-konsep, dan prinsip-prinsip yang rasional maupun persepsi dan intuisi individu.

Keterampilan-Keterampilan tersebut tidak terpisah melainkan terintegrasi satu dengan yang lain. Jadi pada saat bersamaan ketika siswa menggunakan strategi kognitifnya untuk memecahkan masalah, dia juga menggunakan keterampilannya untuk mengambil keputusan, berpikir kritis, dan berpikir kreatif.

Jenis-Jenis Strategi Kognitif

Gagne (Rumate, 2005) mengidentifikasi strategi kognitif berdasarkan alur proses instruksional mulai dari memperhatikan (*attending*), mengolah stimulus (*encoding*), mencari kembali informasi (*retrieval*), dan berpikir. Untuk setiap tahap siswa dapat menggunakan strategi kognitif yang berbeda-beda.

West, Farmer dan Wolff (Rumate, 2005) menjelaskan adanya 4 keluarga besar strategi kognitif, yaitu *Chunking*, *Spatial*, *Bridging*, dan *Multipurpose*.

1. **Chunking**, merupakan strategi mengorganisasikan sesuatu secara sistematis melalui proses mengurutkan (*order*), mengklasifikasi (*classify*), dan menyusun (*arrange*). *Chunking* dapat membantu seseorang untuk mengolah data yang sangat banyak atau proses yang sangat kompleks. Melalui *chunking*, seseorang memilah-milah materi kuliah atau masalah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, kemudian menyusun bagian-bagian tersebut secara berurutan.
2. **Spatial** merupakan suatu strategi untuk menunjukkan hubungan antar hal yang satu dengan yang lain. Dalam kategori ini termasuk “*frames*” (tabel) dan “*concept maps*” (peta konsep)
3. **Bridging** merupakan strategi untuk menjembatani pemahaman seseorang melalui “metafor” (perumpamaan), analogi dan *advance organizer*. Metafor dan analogi merupakan strategi pengandaian yang dapat menjembatani suatu konsep baru dengan menggunakan konsep yang sudah dipahami sebelumnya. *Advance organizer* merupakan kerangka dalam bentuk abstraksi atau ringkasan tentang konsep-konsep dasar materi yang harus dipelajari, hanya dapat dibuat oleh guru untuk memudahkan siswa belajar.
4. **Multipurpose** merupakan strategi kognitif yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan, antara lain *rehearsal*, *imagery*, dan *mneumonics* (jembatan keledai). *Rehearsal*

merupakan cara untuk untuk *mereview* materi, bertanya, mengantisipasi pertanyaan dalam materi, yang hanya dapat dilakukan oleh siswa, guru dapat memberikan waktu agar siswa dapat melakukan rehearsal. *Imagery* (membayangkan) merupakan proses visualisasi suatu konsep, kejadian, ataupun prinsip. *Mneumonics* merupakan alat bantu untuk mengingat, misalnya singkatan.

Strategi pemecahan masalah

Ada tujuh prosedur umum dalam pemecahan masalah menurut Suwarjo (2008). Ketujuh prosedur tersebut tertata dalam tujuh tahap pemecahan masalah yaitu:

1. Mengeksplorasi masalah
Mengeksplorasi masalah merupakan aktifitas untuk melihat berbagai dimensi yang mungkin terkait dengan masalah tersebut. Eksplorasi masalah biasanya terjadi pada tahap awal hubungan konseling, tetapi dapat diintensifkan kembali setiap saat selama proses konseling berlangsung. Untuk membantu konseli mengeksplorasi masalah, dibutuhkan keterampilan *attending*, empati, merangkum, mengajukan pertanyaan terbuka, dan keterampilan konfrontasi.
2. Memahami masalah
Memahami masalah berarti meningkatkan kesadaran tentang bagaimana berbagai aspek yang terkait dapat menyebabkan munculnya masalah. Pemahaman biasanya berkembang ketika perasaan-perasaan yang mengganggu dapat diatasi. Untuk membantu konseli memahami masalahnya, *peer counseling* perlu menggunakan keterampilan konfrontasi dan perilaku genuin. Selain itu keterampilan empati dan *attending* juga tetap diperlukan. Pemahaman secara penuh akan terjadi apabila berbagai aspek yang terkait dengan masalah telah dieksplorasi. Setelah dapat memahami masalah yang dimiliki, konseli menjadi sadar siapa dirinya dan mau kemana dia menuju. Diharapkan, dari pemahaman tersebut konseli tertarik untuk melakukan perubahan diri.
3. Menentukan masalah
Menentukan masalah berarti menajamkan isu-isu yang diduga kuat menjadi penyebab munculnya masalah. Penajaman ini diperlukan agar dapat digunakan untuk memetakan masalah mana yang paling memungkinkan ditemukan solusinya. Penentuan masalah mencakup dua aspek yaitu menemukan penyebab masalah, dan tujuan yang diinginkan. Penyebab munculnya masalah dan tujuan yang diinginkan dapat ditemukan apabila eksplorasi dan pemahaman masalah sudah dapat dikuasai. Tanpa eksplorasi yang cukup dan pemahaman masalah secara baik, pemecahan masalah tidak akan berjalan secara baik karena terlalu banyak aspek yang terkait dengan masalah tidak diketahui. Jika ini yang terjadi, maka pemecahan masalah tidak akan ditemukan secara tepat.
4. Curah pendapat (*brainstorming*)
Secara *esensial*, curah pendapat berarti bahwa seluruh prosedur atau alternatif-alternatif yang dapat membantu memecahkan masalah dikemukakan tanpa dicela atau tanpa dikritik keefektifannya. Hal penting yang perlu dicatat adalah pentingnya

tanggung jawab masing-masing pihak untuk mencurahkan ide-ide yang memungkinkan.

5. Menilai berbagai *alternative*

Pada langkah ini, dikaji kaitan antara nilai-nilai, dan kekuatan, serta kelemahan-kelemahan konseli yang terkait dengan berbagai alternatif pemecahan masalah yang dimunculkan melalui curah pendapat. Nilai-nilai yang dipegang teguh oleh konseli yang terkait dengan berbagai isu pemecahan masalah, sangat berpengaruh terhadap proses pengambilan keputusan. Jika nilai-nilai tersebut diabaikan dalam pemilihan solusi, kemungkinan keberhasilan pemecahan masalah menjadi kurang maksimal. Sebelum menentukan alternatif terbaik, identifikasilah dan garis bawahilah terlebih dahulu nilai-nilai yang paling penting yang terkait dengan masalah, serta kekuatan-kekuatan yang akan paling mempermudah keberhasilan pemecahan masalah.

6. Menetapkan *alternative* terbaik

Penetapan alternatif terbaik merupakan keputusan final terhadap satu atau dua alternatif yang dipandang paling baik yang dipilih dari berbagai alternatif yang dimunculkan dari curah pendapat setelah mempertimbangkan nilai-nilai, faktor kekuatan dan kelemahan yang dimiliki oleh konseli. Masing-masing solusi dipertimbangkan dan dibandingkan. Alternatif terbaik yang diambil sebagai keputusan terakhir adalah alternatif yang dipandang sebagai solusi yang paling efektif dan paling mudah dilakukan.

7. Melaksanakan *alternative* yang telah ditentukan

Langkah terakhir dari pemecahan masalah adalah mendorong konseli untuk melaksanakan alternatif yang: a) paling sesuai dengan nilai-nilai konseli, b) sesuai dengan kekuatan-kekuatan yang dimiliki, dan c) paling sedikit melibatkan kekuarangan/kelemahan konseli.

Wessels (Woolfolk & Nicolich, 2004) mengemukakan bahwa dalam memecahkan masalah, ada empat langkah yang ditempuh, yaitu:

a. Memahami masalah

Langkah pertama yang dilakukan adalah dengan memahami secara tepat masalah yang sedang dihadapi. Untuk memahami masalah, diperlukan representasi situasi akurat tentang masalah yang sedang dihadapi. Pada tahap ini, individu perlu melakukan diagnosis terhadap sebuah situasi, peristiwa atau kejadian, untuk memfokuskan perhatian pada masalah sebenarnya, bukan pada gejala-gejala yang muncul (Lasmahadi, 2005). Pada beberapa masalah, perlu digunakan diagram atau notasi tertentu (misalnya x, y, dan z) untuk mempermudah identifikasi dan pemahaman masalahnya (Kangguru, 2007).

b. Menyeleksi solusi

Setelah menentukan akar masalah yang sedang dihadapi, maka langkah selanjutnya adalah merencanakan strategi pemecahan yang akan dan mungkin dapat ditempuh. Copi (Woolfolk & Nicolich, 2004) mengemukakan bahwa salah satu metode yang cukup tepat untuk diaplikasikan adalah pemikiran analitik (membuat alasan dengan analogi).

Metode ini memberi batas pencarian solusi pada situasi yang memiliki beberapa kesamaan dengan dengan situasi yang sedang dihadapi.

c. Memutuskan rencana

Tahap ini ditandai dengan pemilihan dan pengaplikasian suatu rencana yang telah diseleksi dan dianalisis secara matang untuk memecahkan suatu masalah. Memutuskan rencana berarti individu telah mempertimbangkan semua kemungkinan dari masing-masing solusi yang ada dan memilih solusi yang dianggap terbaik dari sekian solusi yang ada.

d. Mengevaluasi hasil

Tahapan selanjutnya adalah mengevaluasi hasil yang telah dicapai. Tahap ini meliputi verifikasi fakta, baik yang menguatkan maupun yang melemahkan pilihan-pilihan yang ada.

Pengertian strategi *coping*

Menurut Folkman dan Lazarus (Wahyuni, 2013), mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan *stressor*, atau memberikan ketahanan terhadap stres. *Coping* menurut Somerfield & Mc Crae, didefinisikan sebagai upaya individu untuk mengelola masalah yang menyedihkan dan emosi yang mempengaruhi stres fisik dan psikologis (Wahyuni, 2013). Strategi *coping* mengacu pada upaya psikologis dan perilaku tertentu yang digunakan oleh orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan peristiwa stres.

Salah satu cara mengklasifikasikan strategi *coping* yang banyak dianut oleh para psikolog yang mempelajari *coping* adalah *problem focused coping* (*coping* yang berfokus pada masalah) dan *emotion focused coping* (*coping* yang berfokus pada emosi) yang diajukan oleh Lazarus (Santrock, 2002).

Klasifikasi dan bentuk *coping*

- a. *Problem Focused Coping* (PFC) adalah suatu strategi yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut. Sebagai contoh, apabila anda memiliki masalah dalam mengikuti pelajaran di kelas, anda dapat pergi ke pusat bimbingan belajar di sekolah anda dan mengikuti program pelatihan yang dapat membantu anda belajar lebih efektif. Dengan melakukan hal tersebut, berarti anda telah menghadapi masalah yang dialami dan berusaha melakukan sesuatu untuk memecahkannya. Sebuah rangkuman yang diberikan akhir-akhir ini terhadap 39 riset menyatakan bahwa *problem focused coping* berkaitan dengan perubahan kearah positif setelah individu mengalami trauma dan kesulitan.
- b. *Emotion Focused Coping* (EFC) istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk merespon secara emosional terhadap stres yang dialami, khususnya dengan menggunakan mekanisme pertahanan. *Emotion focused coping* meliputi cara menghindari masalah, melakukan rasionalisasi terhadap peristiwa yang terjadi, menyangkal peristiwa yang terjadi,

menertawakannya, atau mencari pandangan religius untuk memperoleh dukungan. Apabila anda menggunakan *emotion focused coping*, anda mungkin akan menghindari untuk memasuki pelajaran yang dirasa sulit, anda mungkin akan mengatakan kelas bukanlah masalah, menyangkal bahwa anda memiliki masalah, tertawa dan bercanda mengenai hal tersebut dengan kawan-kawan atau berdoa dengan harapan anda akan mampu melaluinya dengan baik. Sebagai contoh, dalam sebuah studi, individu dengan lebih sering depresi berusaha menghindari masalah dibandingkan individu yang tidak bermasalah.

Power Point Pelatihan *Self Regulated Learning*

Sesi 1



Apa itu EQ.

Kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan emosi pada diri sendiri maupun orang lain.

IQ hanya memberi kontribusi 20% dari kesuksesan hidup seseorang. Selebihnya bergantung pada kecerdasan emosi (*emotional intelligence* atau EQ) dan sosial yang bersangkutan. Di sisi lain, 90% "keberhasilan kerja" manusia ternyata ditentukan oleh kecerdasan emosionalnya, sisanya (sekitar 4%) adalah kemampuan teknis.

APA PENTING NYA...??

Contoh kasus

Kisah inspirasi dari Dedi Cobuzer:

Kisah ajaib di siang suntuk saat jemput sekolah.....

Azka "Pa.... Tadi lomba renang.... I get urutan ke 5...!!!"

Dedi "Woowww... I'm so proud of you... You are amazing...!!"

Azka "Yeeaaaaayy...."

Ibu-ibu yang sedang arisan dibelakang "Mas Ded.... Yang tanding kan per 6 orang... Masak anaknya urutan ke 5 malah bangga... Anak saya aja urutan ke 3 saya bilang payah... Nanti malas Mas Ded....!!!"

Dedi "Hahahahaha.... Iya yah... Wah saya soalnya waktu kecil diajari Ayah Ibu saya kalau tujuan renang itu yah supaya gak tenggelam aja sih... Bukan supaya duluan sampe tembok.... Hehehe...."

Ibu-ibu "Ah Mas Ded bisa aja.... Jangang itu mas ngajar anaknya... Bener deh nanti malas...."

Dedi " Hahaha... Azka gak malas kok mbak... Tenang aja... Kemarin Matematikanya juara 3, caturnya... lawan saya aja saya kalah sekarang.... Eh anu mbak... Saya juga gak masalah punya anak malas... di hal yang diagak bisa... atau gak suka... yang penting dia sudah usaha... daripada anak rajin tapi stress punya Ibu yang stress juga marahi anaknya karena Cuma dapat juara 3 lomba renang...."

Ibu-ibu "Hehehe... Mas saya jalan duluyah...."

Dedi "Gak renang aja mbak...??"

Senyap.....

Apa sih yang sebenarnya terjadi... Tahukah si ibu tadi kalau Azka luar biasa di caturnya...??? (Penting...??? No..... Sama dengan Renang...)

Atau Azka juga mendalami bela diri yang cukup memukau dibanding anak seusianya... atau Azka... atau Azka..... Banyak kelebihan Azka yang lain...

Sama dengan kalian..... Banyak kelebihan yang kalian punya... Artinya banyak kelemahan yang kalian punya juga...

Tapi apabila parang orang tua memaksakan kalian sempurna di semua bidang dan menerapkannya dengan paksaan maka hanya akan terjadi 2 hal...

1. Si anak stress dan membenci hal itu...
2. Si anak sukses di hal itu dan membenci orang tuanya (Michael Jackson contohnya)

Yuk kita lihat apa yang baik di diri anak kita... (bila kita orang tua)

Yuk kita komunikasikan apa yang kita suka... (bila kita adalah anak)

Saya sampai sekarang masih bingung mengapa naik kelas tidak naik kelas adalah hal yang menjadi momok bagi orang tua (kecuali finansial)

Siapa yang menjamin naik kelas kelak akan menjadi orang sukses...???

Tahukah kalian jika Dedi Corbuzer 2x tidak naik kelas...???

Ayahnya mengambil rapor... Nilainya merah semua...

Yang dikatakan ayahnya adalah dia malah tertawa... "Kamu... Belajar sulap tiap hari kan... Sampai gak belajar yang lain..."

Dedi "Iya pa..."

Ayahnya "Sulapnya jago... Belajar naikin yuk... Gak usah bagus... Yang penting 6 aja nilainya... Ok...??... Pokoknya kalau nilainya kamu 6... Papa beliin alat sulap baru... Gimana...???"

Dedi "Wow... My target is 6..."

Not 8.. 9.. 10...!!! Ini mudah... Hal ini sangat menolong... Hal ini adalah komunikasi yang baik antara Dedi dan ayahnya... Hal ini adalah kesepakatan yang baik... Dan ibunya...?? Ibunya juga mendukung akan hal itu...

Apa yang didapatkan orang tuanya sekarang...??

Menjadi seseorang yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya.....

Dedi yang nilainya tidak pernah lebih dari 7 tetap sekolah.. Kuliah... Bahkan jadi dosen Tamu.. Yang mengajar di beberapa kampus...

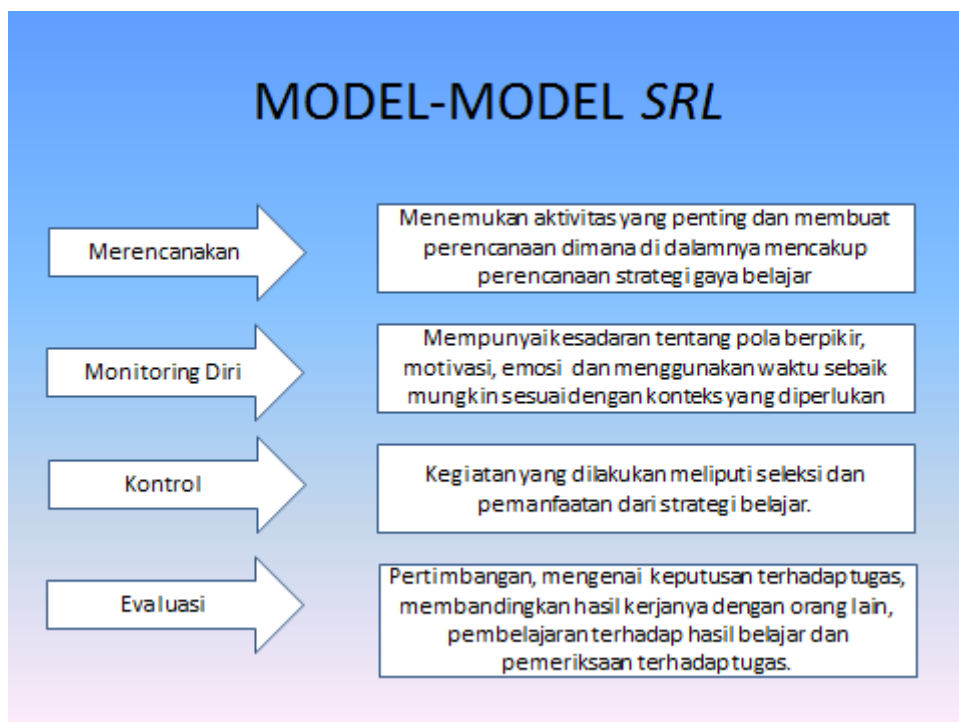
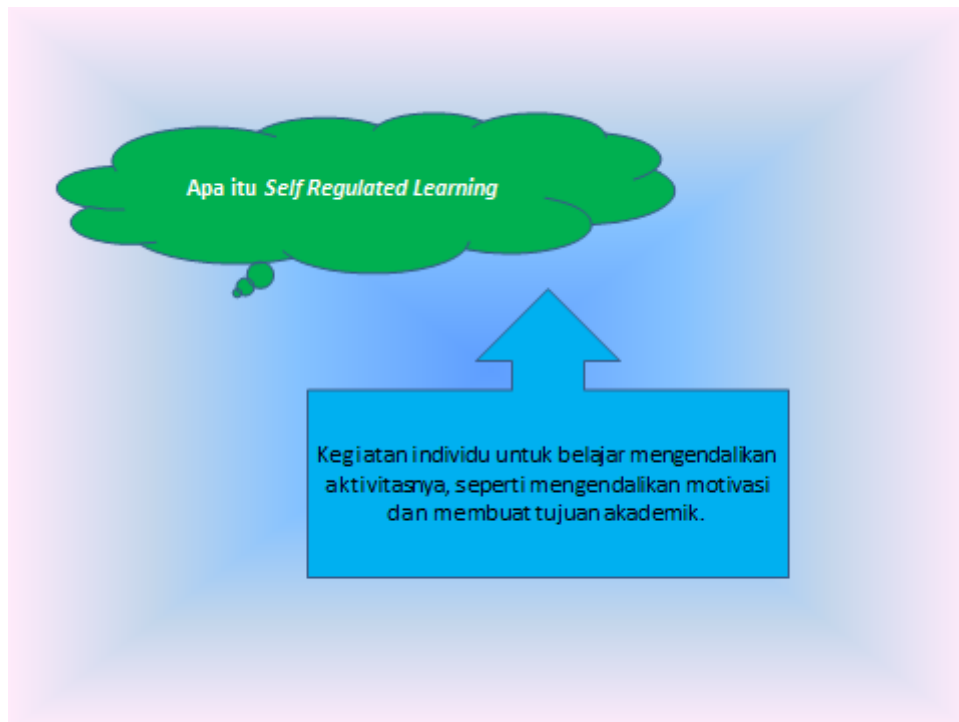
World Best Mentalist (Merlin Award Winner : Penghargaan tertinggi di seni sulap dunia) 2x berturut turut...

Apa yang terjadi jika saat itu dia dihukum... dimarahi... dilarang lagi bermain sulap....??

Apa...?? Bahkan mungkin dia bisa bekerja di salah satu terminal bus, atau bahkan yang lain....

Sesi 2

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR



KASUS

Ada mahasiswa Kampus Negeri jurusan teknik elektro. Dia mengalami kesulitan dalam belajar karena kesibukan aktivitas organisasinya. Sehingga dia sering keteteran dalam mengerjakan tugas. Untuk mengantisipasi masalahnya yang dilakukannya adalah :

Dia membuat agenda mengerjakan tugas yang akan dilakukan selama satu minggu. Dia menggunakan skala prioritas yang harus dikumpulkan yang dikerjakan dulu. Jika dia tidak mampu melaksanakan agendanya maka dia memberikan hukuman pada dirinya yaitu tidak boleh membaca novel kesukaannya, tapi jika telah melaksanakan agendanya maka dia boleh membaca novel kesukaannya. Dia meminta bantuan temannya untuk memantau agenda setiap 3 hari sekali. Dan setelah seminggu dia mempelajari apa yang membuat agendanya ada yang tidak terlaksana. Penyebabnya yaitu ada agenda lain yang tiba-tiba muncul, sehingga mahasiswa ini harus membuat agenda untuk hal-hal yang tidak terduga.

KARAKTER SISWA YANG MEMILIKI SRL BAIK

- Mampu merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan proses mental ke arah pencapaian tujuan mereka.
- Mempunyai motivasi, keyakinan, dan mampu mengadaptasikan emosi, seperti konsep diri yang tinggi terhadap prestasi akademik, mengadopsi tujuan pembelajaran, mengembangkan emosi positif terhadap tugas, serta mampu menempatkan diri mereka pada kebutuhan terhadap tugas dan pembelajaran.
- Mempunyai perencanaan serta kontrol waktu dan pikiran untuk mengerjakan tugas.
- Mampu menciptakan suasana kelas yang kondusif.
- Dapat mengambil keputusan dengan baik serta mempertahankan konsentrasi.



STRATEGI METAKOGNITIF

Oleh :
Arma Abdullah 201310230311250

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

DEFINISI

Dasar-dasar untuk memiliki strategi berpikir yang baik :

1. Pemecahan masalah
2. Pengambilan keputusan
3. Berpikir kritis
4. Berpikir kreatif



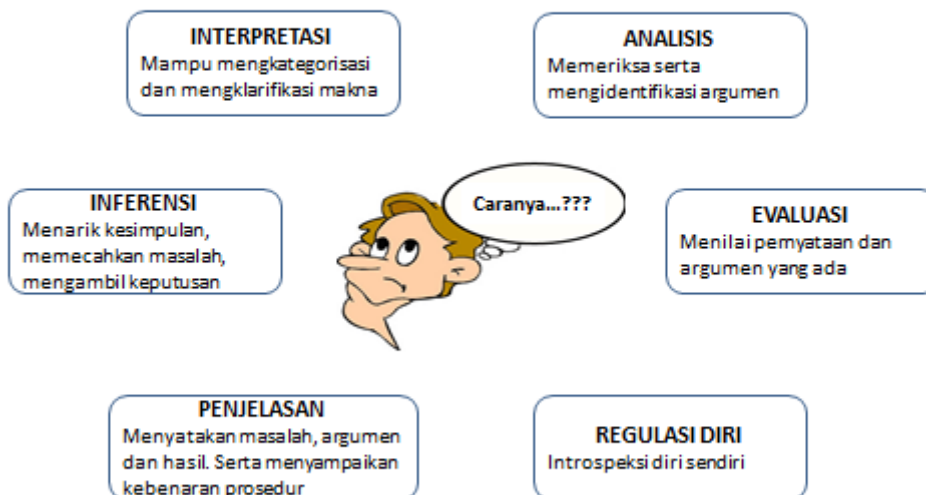
Ada dua orang siswa SMK yang baru saja menyelesaikan studinya. Si A memiliki kecerdasan akademik diatas rata-rata temannya. Si B kecerdasan akademiknya biasa saja, tapi dia sempat menjadi Ketua Osis. Selesai lulus tidak butuh waktu lama bagi 2 orang siswa ini untuk mencari pekerjaan. Keduanya diterima pada perusahaan BUMN. Setelah 2 tahun bekerja, si A keluar dari pekerjaan karena merasa tidak suka dengan lingkungan kerjanya dan kerjanya. Si B justru malah direkomendasikan menjadi karyawan tetap oleh perusahaannya.

Apa yang membuat si A keluar dari pekerjaan dan si B malah direkomendasikan menjadi karyawan tetap ?

Pengambilan Keputusan



Berpikir Kritis



Berpikir Kreatif

- Ide yang baru dan konstruktif
- Berdasarkan konsep-konsep
- Prinsip-prinsip, persepsi dan intuisi individu yang rasional



Sesi 4

Daftar Pustaka

- Fasikhah S. S., Fatimah S. (2013). Self-regulated learning dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah psikologi terapan*, 1, (1), 145-155.
- Maftuhah. (2012). Self-Regulated Learning pada Siswa Tunanetra Berprestasi Tinggi. Skripsi. IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Pintrich, P.R.(2004). A conceptual framework for assesing motivation and self regulated learn in college students. *Educational Psychology Review*,16, 4386-407. <http://www.springerlink.com/content/f5314035x325r60x/>
- Rumate Frans A. (2005). Strategi kognitif dalam pembelajaran(pelatihan singkat penyusunan kontrak perkuliahan dan bahan ajar bagi staf pengajar ptn kawasan timur indonesia). Dirjen DIKTI bagian peningkatan kualitas SDM.
- Sahrani Riana. (2016). Intervensi pelatihan *self regulated learning* dalam mereduksi prokastinasi akademik siswa. *Jurnal psikologi pendidikan*, 7, (1), 20-36.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5th edition). New York:McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development*, Jilid 1, Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Saraswati, Putri. (2017). Strategi Self Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik. *Penelitian Pengembangan Ipteks*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Saraswati, Putri. (2017). Kontribusi *Self-Regulated Learning* Dan Kecerdasan Emosi Dalam Konsentrasi Belajar. *Penelitian Block Grant*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Snowman, J, McCown, R & Biehler, R. (2009). *Psychology applied to teaching* (12th ed.). New York: Houghton Mifflin.
- Suwarjo (2008). Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur (*Resilience*): Studi Pengembangan Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Disertasi : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahyuni, E. T. (2013). *Coping* stress pada anak jalanan. *Jurnal online psikologi* Vol. 01 No. 02. <http://ejournal.umm.ac.id>
- Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick,S.A. (2003). *Assesing Academic Selfregulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of PositiveDevelopment:ChildTrends.http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends2003_03_12_PD_PDConfWPK.pdf

- Zimmerman, B.J. (2004). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, (2), 22-63. <http://www.stu.ca/-sbraat/SRL/A/SocialOCognitiveViewofSelf-RegulatedAcademicLearning.pdf>
- Zimmerman, B.J. (1989). A Social Cognitive View Of Self-Regulated Academic Learning. *Journal Of Educational Psychology*, September 1, 1989, Vol. 81, Issue 3